

سائیکل پر بیٹھ کر آسیا صلی کو ننگ آئل دلاتا پھرے اور تا جبرے چارہ تو ہے ہی معصوم۔ اگر اسے سمجھانے بیٹھے تو پھر تھانہ بھی اس کا کچھری بھی اس کی۔ اور اگر صارف حاکم سے فریاد کرنے کا سوچے گا تو بقول شاعر وہ بھی کم بخت کہیں تا جبر کا چاہنے والا نہ نکل آئے۔

آپ کے لئے خوشخبری ہے کہ ہماری حکومت اپنی ذمہ داری کا حقہ 1960 ہی میں ادا کر چکی ہے کہ جب بیورفورڈ ایکٹ 21 تحت کھلا گھی فروخت کرنا منع کر دیا گیا تھا۔ اس قانون پر عمل درآمد بھی ہوتا ہے جب ہر رمضان میں چار پانچ غریب ترین پکوڑہ فروش پکڑے جاتے ہیں۔ لیکن متوسط طبقہ اس وقت جن معدے گٹے وغیرہ کی بے شمار بیماریوں میں مبتلا ہو کر زندگیاں داؤ پر لگا چکا ہے جب اسے ہوش آتی ہے تو اخبار میں مختلف مطالبے پڑھتا ہے اور پھر بے ہوش ہو جاتا ہے۔ وہ مطالبے یوں ہوتے ہیں کہ چیئر مین پاکستان کو ننگ آئل ایسوسی ایشن نے کہا ہے کہ محکمہ خوراک بدعنوانوں کو بے نقاب کرے۔ ضلع کونسل والے مطالبہ کرتے ہیں کہ فوڈ بائی لاز واضح کئے جائیں اور معالج حسب معمول دھکا رہا ہوتا ہے کہ ملاوٹ والا تیل کھانے سے معدے کا کینسر الرجی سانس کی بیماریاں اور بارٹ ایک ہو سکتا ہے۔

آئیے سوچیں کہ صارف معالج اور تا جبر کی باہمی تکون کے زاویے کس کس درجے کے ہونے چاہئیں تاکہ جب اس تکون کے اندر صحت کو فٹ کیا جائے تو اس کا چہرہ نہ بگڑ جائے۔ \*\*

## صارف معالج اور تا جبر کی تکونی سیاست

ایس ایم طاہق

برابر آتا ہے۔ اسی لئے اس کو صابن بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ خطرناک تیل انڈونیشیا ملائیشیا اور سنگاپور وغیرہ سے اکٹھا کر کے کراچی ڈرائی پورٹ پر آ جاتا ہے جہاں پر یہ تیل نیز دیگر استعمال شدہ کو ننگ آئل 2 ہزار روپے میں 160 کلو کا ڈرم با آسانی ملک کے کونے کونے میں پھیل جاتا ہے اور بعد ازاں صارف کو 135 روپے کلو کے حساب سے ملتا ہے۔ اس تکونی غذائی سیاست میں قصور وار کی تلاش دراصل ”بلیم گیم“ جیسا ایک کھیل ہے کہ پتہ چل بھی جائے تو بس نہ چل پائے اور اگر بس چل بھی جائے تو مرحوم واپس نہ مل پائے۔ لہذا ہم یہ لا حاصل کھیل کھیلنے کی بجائے وہ واقعہ عرض کر دینا مناسب سمجھتے ہیں کہ زمانہ قدیم میں پیٹ درد کے مریض کو حکیم صاحب نے آنکھوں میں سرمہ لگا دیا۔ وہ چلایا کہ درد پیٹ میں اور علاج آنکھوں کا حکیم صاحب نے فرمایا کہ جو آنکھ چلی روٹی نہ دیکھ سکی پہلے اس کا علاج۔ اس واقعہ کی دانش کے لحاظ سے تو صارف ہی کی آنکھ میں سرمہ لگانا بنتا ہے کیونکہ معالج مشورہ دینے کی فیس لیتا ہے اس کی یہ ڈیوٹی نہیں کہ صارف کی

اگر دل کا مریض (صارف) غذائی ماہر (معالج) کے مشورے کے مطابق بازار سے گھسی کی بجائے کو ننگ آئل خریدنے جائے مگر اپنی جیب پر زیادہ بوجھ ڈالے بغیر کسی (تاجر) سے کھلا کو ننگ آئل خرید کر استعمال کر ڈالے تو جب چند ہفتوں بعد اسے کسی انسٹی ٹیوٹ آف کارڈیالوجی میں سرجری کے لئے ریفر کیا جانے لگے گا تو یقیناً وہ بد دعاؤں کے تہرے معالج ہی کے حوالے کرے گا۔ مگر اس ساری اٹلی سیاست کا ذمہ دار کون ہے یہ پتہ اسے چلنے سے قبل کسی بھی وقت آخری بلاوے کا سند یہ آ سکتا ہے۔ لو احقین کی ہمدردیاں ہمیشہ مرحوم کے ساتھ ہوتی ہیں پس حسب توفیق اور حسب توقع باقی کے تہرے بھی معالج ہی کے حصے میں آئیں گے۔ کون سوچے گا کہ کھلے کو ننگ آئل میں کبھی پام آئل اور پامولین ملانے کی بجائے صابن بنانے والا پام سٹرین استعمال کر رہی ہے۔ پام آئل کا درجہ حرارت 37 ڈگری سینٹی گریڈ اور پامولین 20 ڈگری۔ ان کا تناسب 65 اور 35 ہونا چاہیے بلکہ پام سٹرین کا درجہ حرارت 50 ڈگری سینٹی گریڈ پر انسانی جسم کے

## Children Under-Nutrition

Ruggiero & Ana Lucia, WDC <rugglucia@paho.org>

The new *Lancet* series on nutrition, co-authored and co-financed by the World Bank, depicts the lamentable state of under-nutrition worldwide, and a corresponding negligence on the part of the development community to meet the challenge decisively. Under-nutrition represents the non-income face of poverty. And the world is off track on meeting this goal.

More than a third of child deaths and 11% of the total disease burden worldwide are due to maternal and child under-nutrition. These and other stark findings are the conclusions of an international collaboration of investigators publishing their findings in The *Lancet's* maternal and child under-nutrition series. Following are comments on two papers:

### 1. Maternal and child nutrition interventions could prevent a quarter of child deaths in poor communities

Implementation of existing maternal and child nutrition-related interventions could prevent a quarter of all child deaths in the 36 countries with the highest burden of under-nutrition.

Breast feeding counseling and vitamin A supplementation are currently the nutrition strategies with the greatest potential to cut child deaths, comment the authors of the paper in the series. The authors studied how a variety of nutritional factors affected children's growth patterns and risk of death. In populations with enough food, education about complimentary feeding increased the height-for-age score, while provision of food supplements increased the score further in food-insecure populations. Further, the authors also found that management of severe acute malnutrition using WHO guidelines can reduce case-fatality related to this condition by 55%, but this requires admission to a health facility. The authors add that nutrition strategies on their own are not enough, concluding by saying "Attention to the continuum of maternal and child under-nutrition is essential to attainment of several of the Millennium Development Goals (MDG) and must be prioritized globally and within countries.... What is needed is the technical expertise and the political will to combat under-nutrition in the very countries that need it most."

### 2. Eighty percent of world's under-nourished children live in just 20 countries

Authors of this paper in the series highlight how 80% of the world's undernourished children live in just 20 countries, and intensified nutrition action in these countries can lead to achievement of the first MDG and greatly increase the chances of achieving goals for child and maternal mortality. They address seven key challenges for addressing under-nutrition at national level, including; getting nutrition on the list of priorities, and also keeping it there. The paper looks at the varied situation within and across Latin American countries, which as a whole have experienced a large drop in stunting, being underweight, and wasting; and China, where a multi-sectoral approach has seen rapid nutritional improvement. The authors caution that nutrition resources should not be used to support actions unlikely to be effective in real life setting of a particular country, nor to support actions that have not been proven to have a direct effect on under-nutrition. They conclude by asking "What can be done?...there are no simple prescriptions to reduce under-nutrition, although high coverage with four or five of the proven interventions would certainly have a sizeable effect", charging leaders at country level to review their existing strategies and programs. ○○○○

## اداریہ ڈائٹ کھجوریں اور ڈائٹ پکوڑے.....

سترکی دھانی میں دنیا کی ٹاپ فوڈ کمپنیوں نے مریض طبقات کو بھی اپنے حلقہ اثر میں پھانسنے کی خاطر شوگر فری اور کینیفری مشروبات اور مٹھائیاں وغیرہ متعارف کروائیں تھیں۔ ان کی آئی ٹی نے دیکھتے ہی دیکھتے ترقی کی منازل طے کر لیں اور اب مریض حضرات کو اچھی خاصی بے فکری بخش دی ہے۔ یورپ و امریکہ کی ترقی یافتہ انڈسٹری کا کمال یہ بھی ہے کہ زہریلی متعارف کرواتی ہے اور تریاق بھی۔ تاکہ جو ادھر سے بچ جائے ادھر سے بچنے جائے۔ مگر مزہ اس وقت آتا ہے جب ملٹی نیشنل کمپنیوں کی اس ساز باز پول وہاں کے محققین کھول دیتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں ہم غریب دنیا کے باسی تو محض ہالی ووڈ فلموں کے متشابہات جیسے ہوتے ہیں یعنی سرمایہ، کاسٹ پروڈکشن حتیٰ کہ سینما بھی گوروں کا مگر ٹیکس خریدنا ہماری ذمہ داری۔

امر کی تحقیق غذا نے بہت ساری تحقیق کے بعد ثابت کیا ہے کہ ڈائٹ مشروبات کا بے جا استعمال عمومی صحت کے لئے درست نہیں ہے۔ گوکہ مصنوعی بیٹھے مثلاً اسپارٹیم سکرین، سکرالوز وغیرہ کو اعلیٰ عالمی اداروں کی آشریا حاصل ہے مگر اسپارٹیم جو کینڈرل کے نام سے دستیاب ہے کے بارے میں ماہرین کے

### Editorial

### Food Politics: Milk Consumers vs Vegetarians

Whether or not to consume milk and dairy products is still a question of controversy in modern societies. It has created two rival groups, milk consumers and vegetarians. Members of each group think they are absolutely right about the best dietary pathway to good health, and that their opponents are thick-headedly and disastrously wrong. Each group publishes scores of articles and books supporting their respective positions, backed up by scientific studies, and all of these tracts sound quite convincing.

While politics, religion and sports each create their fair share of bloody rivalries, nothing beats the level of animus generated by differing dietary philosophies. This question takes on even more urgency with the appearance of sponsored studies by the radicals. Let's listen to them in favor of their philosophies.

Milk consumers believe that Milk has long been praised as a 'weapon' in the war against osteoporosis, calcium deficiency, muscle, bones and teeth weaknesses. It is a pretty good source of Vitamins A&D, as well as sufficient quantities of zinc and other salts protect against aging, dementia and sexual incapability.

Vegetarians criticize milk due to comprising significant fats and cholesterol, which can increase risk for cardiovascular diseases. They believe that ovarian, breast, and prostate

cancers have been linked to dairy product consumption. In addition, some milk samplings have been found to have as much as 500 times the indicated safe levels of Vitamin D. Excess Vitamin D in the blood can be toxic and can result in calcium deposits in the body's soft tissues. They advocate consuming a nutrient-dense, healthful diet of grains, fruits, vegetables, legumes, and fortified foods including cereals and juices, and believe to meet body's calcium, potassium, riboflavin, and vitamin D requirements easily and simply, without the added health risks from dairy product consumption.

Which rival group displays the most trusted facts may not be the question. Food for thought is to analyze a single fact of 'balance of nature or balance of food'. Vegetarians advocate for fully excluding dairy group while milk-consumers do not ask to quit vegetables and fruits. Why not to use skimmed milk plus all veggies & fruits because milk-fat is the bone of contention, thus to ensure the balance of nature and the balance of diet. Perhaps, vegetarians are promoting some un-scientific, religious or cultural thoughts on the shoulders of milk-fat, like the foot prints of multinationals who promote their products by the name of sponsored studies. Beware of food politics, if it prevails at all.





## Ginseng

A Chinese plant extract and powerful hormonal stimulant that can increase the desire for physical contact. More importantly, ginseng can help people reach top physical condition and performance and increase vitality.

## Allopathic vs herbs

A 500-mg tablet of allopathic medication contains negligible active ingredients while herb of the same quantity is rich in acids, alkaloids, salts, oils and above all, neutralization agents. This is the reason that herbs are far effective than allopathic medicines. Obstacles in the popularity of herbs are their difficult availability, cost and little research.

## Berries

Berries contain chemical called pectin which limits the amount of fats your cells can absorb. This will put a natural limit on the absorption of fat in the cells. Pectin has a water binding property once enters in our system. It absorbs watery substances and they, in turn, bombards the cells and forces it to release fat deposits.

## فکر صحت

● فولاد سے بھر پور غذاؤں کا باقاعدہ استعمال نظام انہضام کو صحت مند رکھتا ہے اور فولاد کی کمی سے نیچے کا محفوظ ترین طریقہ ہے۔ مختلف قسم کے انیمیا کی وجوہات مختلف ہو سکتی ہیں لیکن فولاد کی کمی سے پیدا شدہ انیمیا (خون کی کمی) بھی فولاد کی اضافی مقدار لینے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

## فکر صحت

● کافی سے یوک ایسڈ کم کرنے میں جو مدد ملتی ہے وہ اس میں موجود کیفین کے سبب نہیں ہے بلکہ دیگر فائدہ مند کیفینز کے باعث ہے۔  
● یاد رکھنا چاہیے کہ سگریٹ نوشی شدید آرتھرائٹس کے خطرہ کو گندا کر دیتی ہے۔

## ریڈیو ایف ایم 103 کلینک

ہر جمعہ کو سہ پہر 4:30 بجے سنما مت بھولنے۔ ریڈیو ایف ایم 103 کلینک پر ڈاکٹر فرخ محمود کے ساتھ شعبہ صحت کی نامی گرامی شخصیات آپ کے مسائل پر اپنی ماہر اندازے دیتی ہیں۔

# When Good Foods Aren't So Good

Shereen Jegtvig (www.about.com/nutrition)

Olive oil, protein bars and tuna sandwiches all sound really healthy, don't they? Well, you have to watch for extra calories, even with foods that sound healthy.

Olive oil is good for your heart, but while a little is good for you, a lot of olive oil is not. Oil is oil - whether it's olive oil or some other kind of oil, it still has 120 calories and 14 grams of fat per tablespoon.

What about a tuna sandwich? "The average overstuffed tuna sandwich served in a restaurant contains 700 calories and 43 grams of fat. Tuna fish has just 35 calories per ounce and it's full of omega-3s, but mayonnaise has 100 calories per tablespoon," "You're better off having a turkey or even a roast beef sandwich."

Protein bars and a frequently consumed "healthy" snack. Nutritionist describes protein bars as their least favorite food and said they are basically glorified candy bars. They're also often high in calories, fat and do little to satisfy a person's hunger.

A better choice is hitting the salad bar and grabbing lots of lettuce, artichokes and broccoli, topped with plain balsamic vinegar. For 100 to 200 calories, you get a lot more for a lot less calories.

You need to watch out for those frozen diet meals too. "They are fairly low in calories and convenient, but they're also highly processed and high in sodium". A better choice? Author suggests eating a slice of whole wheat bread with some light sauce and light mozzarella or an egg white omelet with some vegetables.

### Comments of the 'DietCare' Board

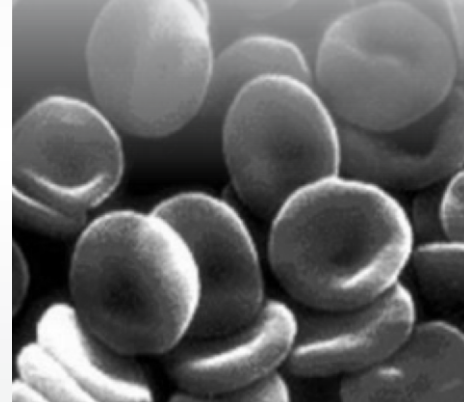
When we listen the expert's opinion about any natural food like black or green tea, milk, fruits, meat, veggies, we ignore that they are appreciated being raw or properly cooked. We use our liberty and forget what we are mixing out of the bad foods in those appreciated foods. So, good foods become bad diets.



Some Good Foods	Becoming bad when we
Milk	Use whole milk. Or add preservatives and detergents (adulterations) or sodas
Black tea	Mix sugar, dry or liquid milk, dry fruits. Or over boil it which causes tennins to release
Green tea	Mix sugar more than required.
Veggies	Overcook, peel-off deeply or canning it
Fruits	Extract juice. Or add sugar, flavor, preservative, caffeine containing foods. Or canned
Meat	Overcook or freeze it in unhealthy freezers
Honey	Mix white or brown sugar

## Choose protein according to blood group

- o All Blood types can enjoy a quick protein snack anytime
- o Type O: Try a small handful of pumpkin seeds or walnuts or hard-boiled egg or nut butters
- o Type A: Nuts and seeds are great. Peanut, peanut butter, flaxseeds, walnuts, fava, black beans and soy products
- o Type B: Enjoy selected dairy protein snacks
- o Type AB: Try a slice of turkey, walnuts, peanuts, or peanut butter



ہائیڈروجن پر آکسائیڈ ملا دیا جاتا ہے۔ ہزار لٹر دودھ میں ایک لٹر ہائیڈروجن پر آکسائیڈ ملا دینے سے اس کی قدرتی حالت مزید چھ گھنٹہ قائم رہتی ہے۔

جب دودھ بھٹ جاتا ہے تو اس میں بھٹیاں نمودار ہوتی ہیں اور پانی الگ نظر آتا ہے۔ اس حقیقت پر پردہ ڈالنے کے لیے ایک ہزار لٹر دودھ میں ایک کلو کپڑے دھونے والا سرف یا کوئی دوسرا ڈٹرنٹ ملا دیا جاتا ہے جو اولاً پھٹے ہوئے دودھ کی بھٹیاں نہیں بننے دیتا۔ دوم دودھ میں جھاگ بھی پیدا کر دیتا ہے۔ سوم خوشبو اور تازگی لے آتا ہے جس سے عام صارف اس دودھ کو تازہ ہی سمجھتا رہتا ہے۔ دودھ میں چار فیصد کے قریب لحمیات یا پروٹین ہوتی ہے جس کو دودھ سے الگ کر کے دیگر ڈیری مصنوعات میں استعمال کیا جاتا ہے چونکہ لحمیات کی تصدیق کرنے والا آلٹرائٹروجن کا درجہ معلوم کر کے اس کو 46% سے ضرب دیتا ہے پس اس مزید پھو کے دودھ میں کھیتوں میں استعمال ہونے والی یوریا کھاد ملا دی جاتی ہے جس سے حساب لگانے پر آلٹرائٹروجن میں تازگی ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ قدرتی پروٹین میں نامیاتی نائٹروجن ہوتی ہے جبکہ کھاد میں غیر نامیاتی نائٹروجن۔ یہ کس طور ہمارے جسم کے فعلیاتی نظام کو خراب کرتی ہے۔ یہ ایک الگ سائنسی موضوع ہے۔ عام کھلے دودھ اور ڈیہ بند دودھ دونوں میں اگر گوند، ڈنٹونک پاؤڈر یا سنگھاڑے وغیرہ کا آنا ڈال دیا جائے تو خاصہ گاڑھا دودھ نظر آتا ہے۔ یہی صارف کی کمزوری ہے کہ گاڑھا دودھ پینے۔ بعض اوقات اگر سستا خشک دودھ مل جائے تو اس کو بھی مانع دودھ میں ڈال کر گاڑھا کرنے کا کام لیا جاتا ہے۔

# کیا ہم مصنوعی دودھ پینے پر مجبور ہیں...؟

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

سالانہ ہے اس لحاظ سے دودھ کی فراہمی کے حوالے سے پاکستان کا درجہ بہت نیچے چلا جاتا ہے۔

وجہ آبادی کا بے تحاشہ بڑھنا، جانوروں کی وراثتی صلاحیت (Genetic potential) کا بے حد کم ہونا اور حکومت و پرائیویٹ اداروں کے ترسیلی نظام میں گڑبڑ ہے۔ یہ تینوں عوامل اگر قابو میں نہ رکھے جائیں تو یقین کریں کہ خالص دودھ بالکل نایاب ہو سکتا ہے۔ اب معروضی حقائق ہمیں بتا رہے ہیں کہ یہ تینوں عوامل قطعاً ارباب بست و کشاد کے کنٹرول سے باہر ہیں۔ لہذا جو کچھ شہروں میں دودھ کے نام سے میسر ہے وہ ایک دودھ کی مصنوعات کے طور پر حاصل شدہ مصنوعی دودھ ہے۔ چاہے یہ کھلا تازہ حالت میں سپلائی کیا جائے یا ڈیہ بند کر کے دگنے ریٹ پر۔

### چند امور حقیقی

اس بات سے شاید قارئین اختلاف نہ کریں کہ معروضی حقائق کی موجودگی میں یا تو ہم خالص اور تازہ دودھ پی لیں یا پھر بہتات میں حاصل کر لیں۔ دودھ میں پانی ملانے والی باتیں اب قصہ پارینہ لگتی ہیں کیونکہ اب تو دودھ سے قدرتی چکنائی نکال کر بقایا پھو کے دودھ میں کوکنگ آئل ملا جا رہا ہے۔ دودھ کی قدرتی صحت چھ گھنٹے ہے۔ اگر اس دوران اس کو اضافی عوامل سے نہ گزارا جائے تو یہ بھٹ جاتا ہے۔ اب بلا دریغ تازہ دودھ میں

قدرتی طور پر حاصل شدہ دودھ کو ایک مکمل غذا کا درجہ حاصل ہے۔ یہ اللہ کے اپنے بندے کے لیے بہترین انعامات میں سے ایک ہے۔ جانور سے حاصل شدہ دودھ ہی کو خالص دودھ کہتے ہیں۔ ہم جوں جوں اس کو مختلف کیمیائی، حیاتیاتی و طبعی عوامل سے گزارتے چلے جاتے ہیں۔ تو توں یہ اپنا قدرتی خالص پن کھوتا چلا جاتا ہے۔ بہر حال دودھ کی تازگی و صحت زیادہ دیر تک برقرار رکھنے کے لیے چند ایک عوامل سے اس کا گزارا جانا ضروری ہے۔

لیکن! اس وقت جو دودھ ہم کو اپنے باورچی خانے میں حاصل ہے لگ بھگ ایک درجن عوامل سے گزارا ہوا ہوتا ہے اور نتیجہ یہ کہ ہم بڑے محتاط الفاظ میں کہہ سکتے ہیں کہ اگر اس کا خالص تازہ قدرتی دودھ سے مقابلہ کیا جائے تو بلا مبالغہ یہ مصنوعی دودھ ہی کہلائے گا۔ بالکل ویسے ہی جیسے قدرتی سوت کو انسانی ضروریات پوری کرنے کی خاطر "ولیبو ایڈ" کیا جاتا ہے اور اس کی قدر بڑھاتے بڑھاتے اصل سوت سے اس کا ناقص تقریباً ٹوٹ جاتا ہے۔ محکمہ حیوانات کے دعویٰ کے مطابق پاکستان کا شمار دودھ کی پیداوار کے لحاظ سے دنیا میں پانچویں نمبر پر ہے۔ جبکہ مملکت زراعت کے تخمینے کے مطابق پاکستان میں محض 181 کلوگرام دودھ فی کس سالانہ کے حساب سے میسر ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ امریکہ میں یہ شرح 259 کلو فی کس ہے جبکہ غریب ممالک میں 45 کلو فی کس

**Chief Editor & Publisher**  
**Dr. Sultan Mahmood**  
PhD Nutrition, Poland  
Post Doctorate (Denmark / USA)  
Ex-Consultant:  
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP  
Published from:  
**FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER**  
324-B, New Chouburji Park,  
Lahore 54500 Pakistan.  
Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 32 1430 2528  
dietcare@gmail.com  
Designed by: **Musharraf Zaidi** +92 33 34240740  
Printed by: Super Sehri Printers Faisalabad.

**Advisory Board**  
**Prof. Mahmood Ali Malik** MBBS,FRCP  
Ex-Principal KEMC/AIMC Lahore  
Consulting Diabetologist/Nutritionist  
44-Lakshmi Menson The Mall Lahore  
**Prof. Saghir Ahmad Jafri** PhD Nutrition, USA  
Dean Faculty of Sciences  
University of Lahore, Lahore  
**Prof. Abdul Majeed Cheema** PhD Endocrin, UK  
Professor of Bio-Informatics  
Balochistan University of Information  
Technology & Management Sciences Quetta  
**Legal Advisor**  
**Ms. Rukhsana Kanwal** BA, LLB  
Advocate Lahore High Court Lahore

**Subscription**  
Annually: PKR 1000 or \$ 75  
Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200  
Life: PKR 6000 or \$ 500  
  
Libraries/NGO: PKR 500 Per annum  
  
Professional societies/ industry:  
PKR 2000 Per annum  
**Disclaimer**  
The contents of monthly dietcare are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

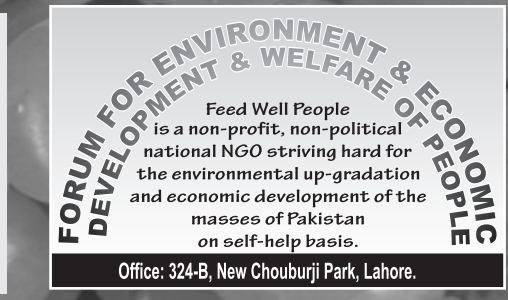
The information contained in the **Dietcare** is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the **NGO Feed Well People**.  
The Forum for Environment, Economic Development and welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

- حکمت ہزاروں برس سے سینہ بہ سینہ چل رہی ہے اور اپنی بات پر قائم رہتی ہے۔ یہ سائنس روزانہ اپنی ہی بات کی تردید کر دیتی ہے۔ اس پر کیسے بھروسہ کریں۔ (حکیم محمد اعجاز فاروقی... قرشی انڈسٹریز)
- آپ ڈائنٹ کیئر کی شکل میں کیوں اپنا وقت ضائع کر رہے ہیں۔ یہ بھلا کس کے کام کا ہے...؟ (چوہدری محمد نواز سعید... لاہور)
- عوامی بنائیں۔ نیز اس کے مقاصد کیا ہیں۔ (حکیم محمد اسماعیلی)
- ماہانہ ڈائنٹ کیئر غلطیوں اور خرابیوں سے بھرپور ہے۔ اس کی پروٹیکٹ پر توجہ دیں۔ (حکیم محمد وحید بھٹی... مطب ہمدرد)
- انگریزی حصہ کس کے لئے ہے اور کیوں ہے...؟ سارے کا سارا سالہ اردو میں چھاپیں۔ (پروفیسر سیف اللہ خالد... لاہور)

## ڈائنٹ کیئر کے بارے میں

- گزشتہ شمارے میں نہایت مفید اور معلوماتی باتیں ملی ہیں۔ براہ کرم ہماری تنظیم کو ڈاک لسٹ میں رکھ کر خدمت کا موقع دیں۔ (ملک عبدالرشید... کوٹ ادو)
- ڈائنٹ کیئر میں صرف آپ کا تکتہ نظر ہی ہوتا ہے۔ اسے





**Cucumbers**

Cucumbers are usually used in many salads, besides tasting great, their high water content (usually 98%) adds to our bulk hence making us feel full. They can be consumed before every meal which will greatly help us against over-eating.

**The Global Water Initiative**

GWI brings together a group of seven leading international NGOs, including Action Against Hunger (ACF) USA, CARE, Catholic Relief Services (CRS), The World Conservation Union (IUCN), International Institute for Environment and Development (IIED), Oxfam America and SOS Sahel UK.

**ذاتی صحت**

(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ:  
ڈاکٹر خالد محمود جتوئی

- (۱) پانی کو سکھیا (آر سینک) سے پاک کرنے کیلئے پہلے فلوئڈ کے ٹکڑوں سے گزرا کر بڑی ریت سے گزرا جاتا ہے اور پھر کونکے سے گزرا کر چھوٹی ریت سے گزرا جاتا ہے۔
- (۲) جسم میں چکنائی (Adiposity) کو اکٹھا ہونے سے روکنے کیلئے مکیشیم موثر دواء ہے۔
- (۳) گوشت کی زیادتی کی سنسر پیدا کرتی ہے۔
- (۴) ڈیوولامیٹ کا خوراک میں استعمال صحت کو قائم رکھتا ہے۔

**ذاتی شعور**  
پروٹین کی غذاؤں میں اہمیت کی اصل وجہ یہ ہے کہ جسم کی بافتوں، عضلات، عضو جلد بال ہارمونز و خون وغیرہ کو بننے اور تعمیر نو کے لئے پروٹین کی ہمہ وقت ضرورت ہے کیونکہ یہ تمام چیزیں پروٹینز ہی سے بنی ہیں۔ پروٹین میں 20 امائنو ایسڈز ہوتے ہیں جن میں سے 9 انتائی جسم نہیں بنایا پاتا پس ان کا غذا میں ہونا ضروری ہے۔

**Sugary drinks linked to Alzheimer**

Vanderbell Health Newsletter, USA

New research from the University of Alabama shows that regularly drinking sugary drinks may increase the risk of developing Alzheimer's Disease.

When the researchers studied the effects on mice of drinking water sweetened with sucrose, they found clear evidence of memory impairment.

During the study, the mice were divided into two groups. One of the groups, the control group, was given a regular diet and unsweetened water. The second group received the same diet, but with 10% sucrose-sweetened water. This is the equivalent to about five cans of sweetened beverages per day.

Results clearly showed that, compared with the control mice, the sucrose group gained more body weight and developed glucose intolerance, high levels of insulin, raised cholesterol and increased memory impairment.

There was also a two-three fold increase in insoluble amyloid in the brain, which is believed to be a cause of Alzheimer's Disease in humans.

**Comments of 'DietCare' Board**

*Some years ago an American food researcher suggested that white sugar should be sold at drug stores instead of grocery stores because it is a pure chemical. A number of latest research*



*articles show that sugary habits impair learning capability in children besides creating other problems, viz, diabetes, obesity, hyperlipidemia, etc. This article is in continuation of the same. Regarding animal model of study, there is no harm because this is the routine in the ethics of medical research that human models will be used later on. Many previously searched concepts were tested on human models or human volunteers and found workable.*

⚙⚙⚙

**Four rules everyone can agree to**

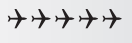
We can state four general rules that all cardiologists would agree to:

Avoid the simple carbohydrates that cause rapid rises and falls in insulin levels - pasta, potatoes, rice, and products made from refined flour.

Eat the more complex carbohydrates - vegetables and fruits - that supply necessary vitamins and roughage, without stimulating rapid rises and falls in insulin levels.

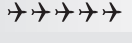
Eat foods that supply the "good" fats - fish, nuts, olives, avocados.

Avoid processed foods of any type that contain trans-fatty acids - possibly the worst kind of fat you can ingest.



**Liquorice**

Has its roots in ancient Chinese medicine and its essence is far sweeter than sugar. Women are said to find liquorice particularly stimulating and chewing on its root is said to augment one's 'lust'. Deglycyrrhised Liquorice can be helpful for adrenal glands.



**جنسی کمزوری کا غذائی علاج**

بشکریہ ”قومی صحت“ لاہور

جنسی جذبے کی تسکین کو انسان کی ممتاز خواہشات کا درجہ حاصل رہا ہے۔ ازمنہ قدیم ہی سے انسان نے اس کی تقویت کے لئے بی شمار کوششیں کی ہیں اور جو نئی پتہ چلا کہ فلاں فلاں غذا یا دوا مقوی جنس ہے تو پھر اس کو جو ممتاز مقام حاصل ہوا وہ قابل مثال بنا۔ ویسا گرا کی مثال سامنے ہی کی بات ہے۔ اسی موضوع پر آج ہم چند ایسی غذاؤں کا ذکر کر رہے ہیں جو مرد و عورت دونوں میں جنسی جذبے بیدار اور کار گزاری جوان رکھنے کے ساتھ ساتھ عمومی صحت پر نہ صرف اچھے اثرات ڈالنے کی صلاحیت رکھتی ہیں بلکہ ان کے مسلسل استعمال سے کسی نئی الجھن میں گرفتار ہونے کا اندیشہ نہیں ہے۔ ذہن میں رہے کہ یہ غذائی تجاویز ایک عام صحت مند انسان کے لیے ہیں۔ اگر کوئی قبل ازیں بلند فشار خون، ذیابیطس یا بوبایر جیسے مسائل سے دوچار ہے تو ان غذاؤں کے بارے میں اپنے معالج سے ضرور رجوع کرے۔

مولی اس کے ذائقے کی تیزی جنسی حلاوت میں بڑھوتری کا باعث بنتی ہے۔ نیز جگر کے افعال کو قابو میں رکھتی ہے تاکہ کولیٹیرول و دیگر کیمیائی مادوں کا اخراج مناسب رہے۔ سلاڈ کولیٹیرول کم کرتا ہے۔ خون کی سپلائی بہتر کرتا ہے۔ عضلات مضبوط کرتا ہے۔

پودینہ عورتوں میں جنسی جذبہ تیز کرتا ہے۔ مردانہ کمزوری دور کرتا ہے۔

کھمبھی سٹیم روسٹ کر کے کھانے سے شہوت میں اضافہ لاتی ہے۔ وٹامن اے اور سی کا خزانہ ہے۔

سرخ مرچ وٹامن سی سے بھرپور ہے۔ گردش خون میں اضافہ لاتی ہے۔ اس کے اندر ایک کیمیکل کپسائین (Capsaicine) کی موجودگی جنسی انتشار پیدا کرتا ہے۔

جنسی جذبے کے علاوہ خون پتلا رکھتا ہے جنسی وظیفے میں مددگار ہے۔

**Dr. Sultan's Diet**  
Metabolic Formula  
324/B جیو پیٹنٹڈ مارچ 324/B چیمبرگی پارک لاہور 0321-430-2523

کالی مرچ جنسی خواہش ابھارتی ہے۔ دودھ پلانے والی ماؤں میں دودھ کی مقدار بڑھاتی ہے۔

اللاچی اس کے اندر دو ایسے مردانہ ہارمونز بنانے والے کیمیکل ہیں جو جنسی اختلاط کی خواہش پیدا کرتے ہیں۔ اس میں پایاجانے والا جزو سینیول (Cineole) مرکزی اعصابی نظام کو بیدار رکھتا ہے۔

زعفران اندام نہانی میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ ضرورت سے زاید استعمال سے ہنسی بے قابو ہو سکتی ہے۔

سونف جنسی خواہش بیدار کرتی ہے۔

رائی یہ ان جنسی غدود کو تحریک دیتی ہے جو بعد میں مضبوط خواہش پیدا کرتے ہیں۔ قدیم یونانی اس کی پیسٹ بنا کر اعضائے تناسل کی تحریک کیلئے استعمال کرتے تھے مگر ایسا کرنا مناسب نہیں کیونکہ یہ جلن بھی پیدا کرتی ہے۔

لوبیا اس کے مردوں پر خاص تحریکی اثرات ہوتے ہیں۔

کیلا وٹامن بی اور پوٹاشیم ہونے کے سبب زیادہ مقدار میں زناتہ مردانہ جنسی ہارمونز پیدا کرتا ہے۔

انجیر یہ ایک طاقتور جنسی محرک ہے اور عورت مرد کی پیداواری اور بارآوری صلاحیت بڑھاتی ہے۔

ڈمیانہ چائے ایک کپ روزانہ ذہن کو جنسی جذبے کی طرف مرکوز رکھتی ہے تیز پرشور اور تناؤ کی حالت میں کام کرنے والے

حسن - جوانی - طاقت - ذہانت - کارکردگی انسان کے جہلی خواب رہے ہیں لیکن غذاؤں میں ملاوٹ، سٹورج کے ناقص طریقوں، نیم معیاری غذایہ پر اسٹیج کے علاوہ مواد میں اپنی غذائی ضروریات کے علمی فقدان نے نل نل کر ان انسانی خواہشات کو گونا گونا گیا ہے۔ اس کھمبھی سٹیم رول کرنا کھانسیوں کے سبب میں تو بے لیکن عام آدمی بے اختیار ہونے کے باعث زندگی کی مٹھاس سے روز بروز دور ہوا ہے جو خاصا جب عمر ڈھلنا شروع ہوجائے۔ ہو سکتا ہے آپ ان مسائل سے دوچار نہ ہوں لیکن کون جانتا ہے کہ کل کا کل کو انہی مسائل کو حل کرنے پر اس کا نام خیر چنانچہ چنانچہ چنانچہ ہے۔ اپنی صحت کی حفاظت آپ کا فرض ہے۔ آپ کے مسائل کا آسان حل تو یہ ہے کہ آپ عمر کے جس کسی بھی حصہ میں ہوں فوراً مخصوص غذائی غذا میں Food Supplements لینا شروع کر دیں۔ لیکن بازار سے ملنے والے کھمبھی سٹیم رول کرنا صرف آپ کی صحت کی بہت ہی کچھ بھرتا ہے بلکہ لیکن کھمبھی سٹیم رول کرنا کسی کو انہی کھمبھی سٹیم رول کرنے کے باعث تھم زائل کر دیتے ہیں۔ ان کا کوئی کو مد نظر رکھ کر پاکستان کے اولین "فہرست ذہانت بھر ایڈریج سٹیف" نے ساہا سال کی تحقیقاتی کاوشوں کی کامیابی کے بعد تازہ، ستے اور نہایت اثر پذیر ایسے مختلف غذایہ کھمبھی سٹیم رول کر دیا ہے جو آپ کے جسم میں غذائی قلت کے موجب جز پکڑنے والی انتہائی بنا رہوں کے سرتے میں موثر رکاوٹ ثابت ہو سکتے ہیں۔ یاد رکھیں مونا یا پنسی کروری، ذیابیطس، دل، جگر، گردے اور معدے کے جملہ امراض کے علاوہ بڑھاپے کا بھر بھر اپن، جوڑوں کے امراض، کیمسٹری زیادہ اقسام وہ احتمالی بیماریاں ہیں جو جرائم وغیرہ سے نہیں بنتی بلکہ ہماری جسمانی ضروریات کے مطابق غذائی لاسی وی سے نہیں چاہ جاتی ہیں۔ Dr. Sultan's Diet کے فارمولہ اسے ڈاکٹر سلطان محمود ہر غذائی قلت ہیں جو پو لینڈ، ڈیٹاکرک، جرمینی اور امریکہ کے غذائی تحقیقی اداروں میں کام کر چکے ہیں نیز ترقی یافتہ ممالک کے مختلف ترین فوڈ ٹیکنیسٹس کے معیاری جانچ پڑتال کا بھی وقت تجربہ رکھتے ہیں۔ ان کا دعوی ہے کہ کوئی حالات میں صرف کوئی فوڈ ٹیکنیسٹس ہی بہترین کام کرتے ہیں بشرطیکہ دوا سازی معیاری ہو۔ رابطہ صرف 324/B جیو پیٹنٹڈ مارچ 324/B چیمبرگی پارک لاہور 0321-430-2523



## Ethyle Alcohol is not Halal

Ethyl alcohol is not considered Halal. It is used as a solvent for the natural or artificial flavor used in chocolate. The flavor is added at 1 to 2% of the formula. Some scientists said that it is evaporated during baking but there is no scientific proof exist. On the other hand USDA ran a test with adding alcohol to food recipe baked in the oven for several minutes and found out not all alcohol is evaporated, some recipe contains 40%. The liberal ulema considered this minute amount is not sufficient to intoxicate, so including ulema from Saudi Arabia and their Govt. allow about 0.05% left over alcohol in the foods. This is the reason you find several European brands product with alcohol as a solvent in Makkah Shareef and Madinah Shareef supermarkets . Other ulema and Muslim Consumer Group organization do not consider alcohol as Halal.



## فکر صحت

جب ہم ٹوسٹ یا روٹی پر تھوڑا سا سکھن یا مارجرین لگاتے ہیں تو یہ معمولی مقدار بھی دل کے امراض میں ایسے منفی کردار کو دکھانے لگتی ہے۔ گھی، غیر معیاری کوکنگ آئل، مٹھن، ملائی، مارجرین وغیرہ میں ”ٹرانس فیٹی ایسڈز“ پائے جاتے ہیں۔ جو سیرشدہ ہونے کے باعث اور مختلف درجہ حرارت رکھنے کے باعث خون کی شریانوں میں جم جانے اور اس کی دیواروں کو سخت کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ازاں بعد یہی سختی اور چکنائی کا جماؤ دل کے دورے کا سبب بن سکتا ہے۔

## فکر صحت

انڈر قدرت کی عطا کردہ ان غذاؤں میں سرفہرست ہے جس میں تمام 9 ضروری امینو ایسڈز اکٹھے موجود ہوتے ہیں۔ اسی لئے انڈے کو مکمل پروٹین والی غذا کہتے ہیں۔ ایک بڑے سائز کے انڈے (65 گرام) میں 70 کیلو ری موجود ہیں۔ اس میں موجود چکنائی کی دھانیوں تک بدنامی کا باعث رہی اور دل کے امراض میں اضافے کا باعث بھی جاتی رہی ہے۔ جبکہ انڈہ ہڈات خود ایک محفوظ ذریعہ خوراک ہے۔

## فکر صحت

کوشش کریں کہ نامیاتی غذا میں استعمال کریں تاکہ عموماً پھلوں اور سبزیوں پر جو کیڑے مار ادویات کا چھڑکاؤ کیا جاتا ہے یا جڑی بوٹیاں تلف کرنے تیزان پھلوں اور سبزیوں کو جلد پکانے والی ادویات استعمال کی جاتی ہیں ان کے بد اثرات سے بچ سکیں۔ دراصل سبزیوں اور پھلوں کو دروازے کے علاقوں تک پہنچانے کی غرض سے ان پر بعض بے حد زہریلے کیمیکلز کا چھڑکاؤ کیا جاتا ہے۔

# Fried Food Compounds May Harm Heart

American Diabetes Association <www.healthscout.com>

**F**oods high in compounds called advanced glycation end products (AGEs) -- such as hamburgers, French fries and other fatty foods cooked at high temperatures -- cause a short-lived but significant dysfunction in blood vessel dilation that can lead to heart disease, a new study suggests.

"Although the effect was temporary, it suggests that AGEs could, over time, pose a significant risk to the vascular integrity of both diabetic and healthy persons," lead researcher Dr Jaime Uribarri, of the Mount Sinai School of Medicine, stated. His team published its findings in the journal *Diabetes Care*.

High levels of AGEs are formed when foods rich in protein and fat are cooked at high and dry heat, including broiling, grilling, frying or roasting. Foods that are steam-cooked or stewed tend to have lower AGE concentrations, the researchers explained.

Previous research has found AGEs to be associated with a number of diabetes-associated chronic conditions, such as heart disease. This study found that consuming an AGE-rich beverage caused significant endothelial dysfunction in both people with diabetes and in people without diabetes. Endothelial dysfunction is an early indicator of hardening of the arteries (atherosclerosis), which leads to heart disease, the study authors noted.



## ماں کا دودھ

ماں کے دودھ میں زیادہ شکر اور کولیسترول پائے جاتے ہیں لیکن یہ آئے والی عمر میں ہائی کولیسترول کے خلاف مدافعت کو مضبوط بناتے ہیں۔ حیوانی دودھ کی یہ نسبت انسانی دودھ میں چکنائی کا لیول بھی کم ہوتا ہے جبکہ لایچیز نامی ایک ایسا خاثرہ بھی پایا جاتا ہے جو نظام ہضم کے افعال میں بہتری پیدا کرتا ہے تو امینو ایسڈز بھی نشوونما پاتے ہیں جو دماغ کے اعصابی نظام کے لئے لازمی ہیں۔ یہی وہ بیش بہا فوائد ہیں جن پر مغربی ممالک میں بے انتہا کام ہو رہا ہے اور انہیں ساری دنیا میں اُجاگر بھی کیا جا رہا ہے۔ جبکہ ہمارے یہاں ”بیوٹی گریزی“ خواتین بریسٹ پلپ کے ذریعہ دودھ بوتل میں منتقل کر کے بچے کو پلاتی ہیں حالانکہ ہر ایک کو یہ بات اچھی طرح معلوم ہے کہ ماں کے دودھ کی اہمیت و خاصیت براہ راست فیڈنگ میں ہی مضمر ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ ماں کے دودھ کی طبی عمر بہت مختصر ہوتی ہے جو بریسٹ پلپ کے ذریعے بوتل میں منتقل کیا جائے تو اس میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ ماں کے دودھ کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس سے بچے میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے جبکہ دوسری جانب عورت کو یہ فائدہ ہوتا ہے کہ جب تک وہ بچے کو دودھ پلاتی رہتی ہے حمل ٹھہرنے کا خطرہ نہیں رہتا اور ایک طرح سے قدرت کی جانب سے وقفہ ملتا ہے۔

☆ مچھلی کا سالن یا کھانے سے دودھ کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔  
☆ دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے خربوزے کا استعمال مفید ہے۔  
☆ کچے پستے کا سالن چھاتیوں میں دودھ کی مقدار بڑھاتا ہے۔  
☆ ارہر کی دال بھی دودھ میں اضافہ کرتی ہے۔  
☆ آلو کو چھلکے سمیت پکا کر کھانے سے دودھ کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔  
بشکریہ ”ماہنامہ جہان طب“



و نیلا خوشبو اس کی تیز خوشبو اور ذائقہ دماغ کے اندر واقع جنسی مراکز کو تحریک دیتے ہیں۔

مچھلی یا اسی کا تیل اور میٹھا تھری چکنے تیزاب کی وجہ سے خون میں بڑی کولیسترول کا درجہ کم کرتا ہے۔ لہذا جنسی احساسات پر کبہ نہیں جھنڈے۔

وٹامن منرل سپلیمنٹس جو لوگ مندرجہ بالا غذاؤں کے عادی ہوں انہیں الگ سے وٹامنز یا معدنیات پر مشتمل ادویات استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ غذاؤں سے حاصل شدہ معدنیات اور وٹامنز نہ صرف ضرورت پوری کر رہے ہوں بلکہ ادویاتی طور پر لیبارٹری میں تیار کردہ فوڈ سپلیمنٹس زیادہ تر غیر نامیاتی ہونے کے سبب جسم کا حصہ نہیں بنتے بلکہ جگر پر اضافی بوجھ کا باعث ہوتے ہیں۔  
قارئین کرام! ذہن میں رکھیں کہ مندرجہ بالا تمام حقائق خصوصی طور پر مستند ہیں اور جدید غذائی تحقیقات کا سالہا سال کا نچوڑ ہیں۔ مگر شخص کے فعلیاتی نظام میں فرداً فرداً فرق کے سبب عین ممکن ہے وہ نتائج نہ دیں جن کا ذکر کیا گیا ہے۔ علاوہ ازیں ہمارے ہاں متواتر میڈیکل چیک اپ کا رواج نہیں لہذا ہم جسم کے اندر پینے والے مختلف عوارض سے خاصہ عرصہ بے خبر رہتے ہیں۔

پس ایسے حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے نیز مندرجہ بالا غذاؤں سے بھرپور فائدے کی خاطر اپنے غذائی ماہر کے مشورے کے بغیر کوئی قدم نہ اٹھائیں۔ جنسی جذبہ بنیادی انسانی جبلت ہے لیکن اس میں اندھا ہونے کی بجائے ہوش کے ساتھ مذہبی و طبی اصولوں کا احترام لازم ہے۔ انشاء اللہ آپ کے سوالوں کے جواب انہی صفحات میں دیے جائیں گے۔

لوگوں کو بھی جنسی جذبات سے بے گانہ نہیں ہونے دیتی۔

روز میری پھول یادداشت بڑھانے کے ساتھ ساتھ تمام اعصابی مراکز کو متحرک کرتے ہیں۔ گردش خون کو بڑھا کر جنون تیز کرتے ہیں۔

ملٹھی اس کی میٹھی جڑیں چبانے سے عورت کی جلدی چمک دمک بڑھ جاتی ہے نیز اسے زیادہ متحرک کرتی ہے۔

جن سنگ پاکستان میں آگ سکتی ہے مگر چینی جن سنگ فراوانی سے میسر ہے۔ ایک طاقتور عضلاتی محرک ہونے کے علاوہ اعصابی محرک بھی ہے اور اتصال کی خواہش تیز کرتی ہے۔ جنسی وظیفے میں انتہا کو متحرک کرتی ہے نیز تھوڑے وقفے سے دوبارہ سرگرم کرتی ہے۔

سیلاب وٹامنز اور لوہے کا خزانہ ہونے کے باعث جسم کے آخری خلیوں تک آکسیجن پہنچاتا ہے لہذا کثرت وظیفہ سے بھی نفاہت نہیں ہوتی۔

شہد ہنی مون کا لفظ از منہ وسطی سے رائج ہے کیونکہ وہ نئے جوڑے کو شہد سے بنا مشروب پلاتے تھے تاکہ ان کے اندر بے اولادی کا چانس نہ رہے۔

چاکلیٹ پاؤڈر اس کے اندر بعض کیمیکلز دماغ کے پیغام رسانی کے نظام کو متحرک کرتے ہیں۔ اس کے جنسی تحریک پر اثرات کے سبب پرانے وقتوں میں لمبی مذہبی رسومات کے دوران کھانے پر پابندی لگادی جاتی تھی۔ اگر 70% کا کاؤٹھوس سے کالا چاکلیٹ بنایا جائے تو اس کے اندر جنسی کیمیکلز کی بھرمار ہو جاتی ہے۔

## Non-Alcohol beer

**N**on-Alcohol beer is made from alcohol containing beer by removing the alcohol but flavor obtained from fermentation remains in the non alcoholic beer. Not 100% alcohol is removed from the beer. Ulema do not consider a food product Halal if it is made with alcohol and then alcohol is removed. This is different from baking Naan or white bread where during proofing minute amount of alcohol is produced but evaporated in oven. Naan is considered Halal for centuries because man do not add alcohol while making it. Over ripe fruits also contain small amount of alcohol but fruits are Halal. All Non-Alcoholic beverages are not considered Halal because it is made with alcohol and some alcohol is left over. It is not chemically changed to a new thing just like Distilled white vinegar where alcohol is chemically changed to acetic acid and water by bacteria.  
(www.whatisit.com)



## Letters to Editor

**Q:** Alcohol is the product of fermentation. Should we avoid consuming pickle and cocoa beans because they are fermented foods? Mrs. Surrya Ehsan, Faisalabad.  
**A:** Many fermentation processes do not produce alcohol such as pickle

fermentation and lactic acid fermentation. Similarly, there is no literature indicating that cocoa bean fermentation produces alcohol.  
**Q:** How vitamin D is produced for using in the packed foods and medicines? Mohammad Amir Usmani, Gujranwala.  
**A:** Vitamin D is obtained from sheep

wool as Lanolin alcohol.  
**Q:** Can we use vegetarian gelatin instead of animal gelatin for health reasons? Athar Aslam, Dubai  
**A:** The gelatin used in various foods is obtained from the skins and bones of cow. Gelatin is never vegetarian because its only source is the animal. →→→→

عموم الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈاٹ کمیر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ”ہم اور دنیا“ ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جائے گی۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔۔۔۔۔ (ایڈیٹر)